



**CUANDO:**  
2º y 4º miercoles

**TIEMPO:**  
5:00 PM - 6:00 PM

**DÓNDE:**  
Grupo telefónico

**LOS OBJETIVOS DEL GRUPO DE APOYO SON:**

- Brindar ayuda emocional y recursos para cuidadores de familia
- Escuchar sobre diferentes situaciones de cuidado
- Superar experiencias difíciles de alto estrés
- Comprender el riesgo de agotamiento del cuidador
- Adquirir habilidades de autocuidado

*El grupo de apoyo brindan un entorno seguro y sin prejuicios en el que los cuidadores pueden hablar abiertamente entre si sobre sus sentimientos, experiencias, situaciones difíciles y preocupaciones. El grupo de apoyo le da la oportunidad para conectarse con otros cuidadores en una situación similar.*

*También puede ofrecer recursos y educaciones relacionados con sus circunstancias, facilitando su camino en su viaje de cuidado.*

**POR FAVOR LLÁMENOS POR TELÉFONO O CORREO ELECTRÓNICO SI ESTÁ INTERESADO EN CONECTARSE.**



**800-543-8312**



[Christina.Arellano@providence.org](mailto:Christina.Arellano@providence.org)



[www.caregiveroc.org](http://www.caregiveroc.org)